



Folge 1
Partizipation

GRUNDLAGEN UND PRAXISBEISPIELE

Gesund altern – Gesundheitsförderung mit älteren Menschen in der Schweiz



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Konferenz der kantonalen Gesundheits-
direktorinnen und -direktoren
Conférence des directrices et directeurs
cantonaux de la santé
Conferenza delle direttrici e dei direttori
cantionali della sanità



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Gesund altern – ein Recht aller

Die Bedingungen in der Schweiz für ein langes Leben in guter Gesundheit zählen weltweit zu den besten. Zentrale Erklärungsfaktoren sind, neben dem medizinischen Fortschritt, die guten Arbeitsbedingungen sowie die hohe soziale Sicherheit, verbunden mit einem der besten Gesundheitssysteme. Gesundheit ist – unabhängig von Zeitgeist und historischen Rahmenbedingungen – ein zentrales und universelles menschliches Anliegen.

Möglichst lange körperlich und geistig gesund zu bleiben, autonom über sein Leben bestimmen zu können und dabei sozial eingebettet zu bleiben, sind denn auch die prioritären Wünsche und Hoffnungen älterer Menschen.

Allerdings gibt es trotz der guten Rahmenbedingungen bedeutsame Ungleichheiten bezüglich den Realisierungsmöglichkeiten dieser Anliegen. Diese sind vor allem auf die unterschiedlichen Lebenslagen der Menschen wie mangelnde Bildung, Armut und Migrationshintergrund zurückzuführen. Da Gesundheit im Alter wesentlich biografisch begründet ist, kumulieren sich frühere Benachteiligungen im Laufe des Lebens. Sie führen zu mehr Erkrankungen, weniger Einsatzmöglichkeiten für die Zivilgesellschaft, weniger sozialer Teilhabe und Einsamkeit im Alter. Alt ist somit nicht gleich alt, auch weil die Gruppe der Menschen über 65 eine Altersdifferenz von rund 30 Jahren umfasst. Sie gehören zwei unterschiedlichen Generationen an und sind bezüglich Gesundheit und gesellschaftlicher Partizipation recht unterschiedlich. Ist das junge, aktive Alter geprägt von einer markanten Verbesserung der Lebensqualität und Diversifizierung der Gestaltungsmöglichkeiten, trifft dies für das hohe Alter (über 80) nur bedingt zu. Denn trotz längerer behinderungsfreier Lebenserwartung ist das hohe Alter eine Phase der vermehrten Hilfs- und Pflegebedürftigkeit aufgrund von Mehrfacherkrankungen und erhöhtem Auftreten demenzieller Erkrankungen.

Solche Differenzierungen stehen allerdings in Kontrast zu den Altersbildern in unserer Gesellschaft, welche das Alter in seiner Diversität und seinem Wert verkennen, verdrängen und mit stereotypen Bildern assoziieren. So wird etwa gerne von einer Gerontokratie (Vorherrschaft der Alten) gesprochen. Schaut man sich die Altersverteilung in der vereinigten Bundesversammlung an, so sind die über 70-Jährigen, die 19 Prozent der Bevölkerung ausmachen, im Nationalrat gerade mal mit 0,4 Prozent vertreten und im Ständerat gar nicht. Mangelnde Partizipation alter Menschen ist nicht nur auf politischer, sondern auch auf sozialer, kultureller und wissenschaftlicher Ebene eine Realität. Es erstaunt also nicht, dass Massnahmen und Angebote für Seniorinnen und Senioren nicht selten an deren Bedürfnissen vorbeigehen.

Gesundheit – so wird immer wieder betont – sei letztlich eine Frage der Selbstverantwortung. Das stimmt. Die Delegation von Verantwortung an den Einzelnen ist aber letztlich nur sinnvoll und möglich, wenn diese Person auch in der Lage ist bzw. befähigt ist und wird, diese wahrzunehmen und ihr Potenzial zu entfalten. Daher ist soziale und politische Partizipation keine mögliche Option, sondern ein Grundrecht – und zwar in jedem Alter!

Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, Entwicklungspsychologin, Präsidentin der Vereinigung der Schweizer Seniorenuniversitäten

Zum Thema Partizipation

Die vorliegende Publikation setzt das Thema «Partizipation» im Sinne von Mitwirkung und Stärkung älterer Menschen ins Zentrum. Sie wurde gemeinsam mit engagierten Seniorinnen und Senioren sowie Fachpersonen entwickelt. Mit ihren Statements, Textbeiträgen und Interviewantworten machen sie stellvertretend für viele weitere Seniorinnen und Senioren und Projekte deutlich: Gesund altern hat viele Facetten und wenn es gelingt, Seniorinnen und Senioren entsprechend ihren Interessen und Möglichkeiten einzubeziehen, werden gute Ideen zu erfolgreichen Projekten.

Die Publikation möchte dazu beitragen, dass die Gesundheitsförderung und Prävention mit älteren Menschen in der Schweiz weiter gestärkt und optimiert werden. Die Ausgabe richtet sich an Fach- und Multiplikationspersonen, Politikerinnen und Politiker sowie interessierte Seniorinnen und Senioren. Ziel ist, dass die Lesenden eine Übersicht erhalten und für ihre Arbeit inspiriert werden.

Wichtige Grundlagen sind die «Decade of Healthy Ageing 2021–2030» der UNO, die Nationale Strategie Gesundheit2030, die NCD-Strategie sowie die Nationale Strategie Sucht.

Inhalt

Seniorinnen und Senioren haben das Wort	6
---	---

Grundlagen

Ältere Menschen in der Schweiz: ein breit gefächertes Bild	8
---	---

Gesund altern ist eine Gemeinschaftsaufgabe	10
---	----

Partizipation und Gesundheit sind eng miteinander verknüpft	12
--	----

Partizipation in der Gesundheitsförderung	14
---	----

Praxisbeispiele

14 inspirierende Beispiele aus der Schweiz	17
--	----

Das zeichnet erfolgreiche partizipative Projekte aus	37
--	----

Publikationen und Hinweise	40
----------------------------	----

Seniorinnen und Senioren haben das Wort: Warum engagieren Sie sich (nicht)?

«Ich habe mich für dieses Projekt interessiert, weil ich allein war und andere Menschen kennen lernen wollte. Ich weiss, wenn ich an diese Treffen gehe, kann ich meine Meinung sagen, und es tut mir gut, mich nützlich zu fühlen. Es bringt mich dazu, an Aktivitäten teilzunehmen, die ich früher nicht gemacht habe.»

Josiane, Mitwirkende bei den «Villages solidaires» von Cugy und Bretigny-sur-Morrens (VD)

«Als Schwuler setze ich mich seit den 1970ern für die Anerkennung gleichgeschlechtlicher Lebensformen in der Gesellschaft ein. Nun setze ich mein Engagement fort – und zwar «Queer gesellschaftsquerbeet». Genau das ist für mich Partizipation.»

Max Krieg, SEV, Pink Cross, VASOS, SSR, Bern

«Ich engagiere mich, weil ich mich seit über 40 Jahren als Teil des Dorfes fühle. Ich freue mich, wenn ich mit der Kommission 60+ zu tragfähigen Lösungen beitragen und konkrete Projekte durchführen kann.»

Claudio Fischer, Präsident Kommission 60+, Villmergen (AG)

«Ich wollte zuerst nicht, dass dieses Projekt meine ganze Zeit beansprucht, und schliesslich lässt man sich davon einnehmen, weil es so angenehm ist und man so nette Leute trifft, dass man Spass hat. Es ist keine Verpflichtung. Es ist anregend, man diskutiert und organisiert neue Dinge.»

Andrée, Mitwirkende bei den «Villages solidaires» von Cugy und Bretigny-sur-Morrens (VD)

«Als meine Schwiegertochter fragte, ob ich den Enkel regelmässig hüten würde, lehnte ich ab: dafür sind die Krippen da. Ich springe aber ein, wenn er krank ist, oder wenn ich sonst gebraucht werde. Daneben engagiere ich mich im Senioren-fahrdienst, organisiere den Mittagstisch und gebe Deutschunterricht für Flüchtlinge aus der Ukraine. Ich denke, wenn man im Alter noch fit und gesund ist, sollte man sich für die Gesellschaft einsetzen. Ich rechne damit, dass sich die Gesellschaft für mich einsetzt, wenn ich krank und abhängig werde.»

Hanna Hinnen, ehemaliges Mitglied der GrossmütterRevolution, Regensberg (ZH)

«Mir ist es ein grosses Anliegen, dass älteren Migrantinnen und Migranten vermehrt als Expertinnen und Experten ihrer eigenen Biografie begegnet wird. Das hilft auch, wenn wir uns fragen, wie sie am besten für Partizipation zu gewinnen sind. Und das ist auch ein Anknüpfungspunkt zur Unterstützung von gesundem Altern dieser wie jeder anderen Zielgruppe.»

Hildegard Hungerbühler, Geschäftsleitung Nationales Forum Alter & Migration, Bern

«Früher habe ich nie Sport gemacht und nun beteilige ich mich schon seit vier Jahren trotz Beinschmerzen regelmässig an der AltuM Gymnastikstunde. Wenn ich mich dazu geselle und Leute sehe, die älter sind als ich, macht mich das mutiger und motiviert mich. Während den Gymnastikübungen vergesse ich alle Probleme und fühle mich erleichtert und zufrieden.»

Teilnehmerin HEKS AltuM, Zürich

«Wir engagieren uns dafür, dass Seniorinnen und Senioren gehört und ihre unterschiedlichen Lebenslagen verstanden werden. Nur so kann eine differenzierte Mitwirkung von möglichst allen Seniorinnen und Senioren entstehen. Und die braucht es, wenn wir bestmögliche Rahmenbedingungen für gesundes Altern wollen.»

Bea Heim, Co-Präsidentin Schweizerischer Seniorenrat und VASOS, Starrkirch-Wil (SO)

Ältere Menschen in der Schweiz: ein breit gefächertes Bild

Die Alterung der Bevölkerung ist mit einer Vielzahl von Stereotypen und Diskriminierungen behaftet. Ein inklusiver und gleichzeitig differenzierter Ansatz ist unerlässlich, um eine gewisse Repräsentativität und eine echte gesellschaftliche Teilhabe der Seniorinnen und Senioren zu gewährleisten.

Personen ab 65 Jahren machen derzeit nahezu 19 Prozent der Schweizer Bevölkerung aus. Bis 2050 dürfte ihr Anteil in allen Kantonen auf 25 Prozent steigen. Mit diesem Alterungsprozess verknüpft ist in der Regel eine negative Sicht auf das Alter: Ältere Menschen werden als abhängig, kostenintensiv, inaktiv und als eine Belastung für die Gesellschaft dargestellt. Diese Sichtweise wird insbesondere von den Medien weiterverbreitet (Stichwort: «grauer Tsunami»).

Altersdiskriminierung

Unter Altersdiskriminierung versteht man die Stereotypisierung, Vorurteilshaltung und Diskriminierung gegenüber einer Person oder einer Personengruppe aufgrund ihres Alters.

Besonders verbreitet ist altersbedingte Diskriminierung in der Erwerbswelt, wo es ab einem bestimmten Alter trotz passender Qualifikationen oft schwierig ist, eine neue Stelle zu finden. Dasselbe gilt für den Gesundheitsbereich, wo bestimmte Behandlungen oder Untersuchungen ab einem bestimmten Alter und bei gleicher Diagnose von der Krankenversicherung nicht mehr bezahlt werden. Zudem ist es für ältere Menschen schwieriger, eine Hypothek oder einen Kredit aufzunehmen oder ein Auto zu mieten. Und schliesslich kommt es vor, dass sie von Angehörigen und medizinischen Fachpersonen als nicht vollwertig behandelt werden.

Auswirkungen auf die Gesundheit und die soziale Teilhabe

Zahlreiche Studien belegen, dass Altersdiskriminierung negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat (geringere Lebenserwartung, schlechtere Gedächtnisleistung usw.). Sie zeigen auch, dass Altersdiskriminierung häufiger vorkommt als Sexismus und Rassismus. Nicht zuletzt ist Altersdiskriminierung gesellschaftlich viel stärker akzeptiert. Altersbedingte Diskriminierung wirkt sich überdies nachteilig auf die soziale Teilhabe aus, indem sie die Mittel zur sozialen Teilhabe (z. B. Zugang zu bestimmten Aktivitäten) objektiv verringert oder ältere Menschen dazu veranlasst, sich selbst einzuschränken («In meinem Alter interessiert sich doch keiner mehr für meine Meinung»). Während des Teillockdowns 2020 hat die Altersdiskriminierung die soziale Teilhabe besonders sichtbar eingeschränkt.

Förderung einer realistischen Sicht des Alters

Die Förderung der Partizipation von älteren Menschen erfordert eine Auseinandersetzung mit unserem Altersbild. Wir haben zum Beispiel oft den Eindruck, dass viele Personen ab 80 Jahren in Alters- und Pflegeheimen leben. Die Zahlen zeigen jedoch, dass dieser Anteil nur 15 Prozent beträgt. Aus den Statistiken geht zudem hervor, dass die meisten Personen ab 65 Jahren körperlich aktiv sind, eine positive Selbstwahrnehmung der eigenen Gesundheit haben (obwohl die Hälfte von ihnen chronische Krankheiten haben), ehrenamtlich tätig sind, sich an eidgenössischen Abstimmungen beteiligen und regelmässig das Internet nutzen. Diese Zahlen zeigen, dass ältere Menschen im Durchschnitt fitter sind als gemeinhin angenommen wird.

Sehr heterogene ältere Bevölkerung

Allerdings gehört es zum Wesen der Statistik, dass Unterschiede zwischen Individuen eingeplant werden. Was wir Alter nennen, umfasst in Wirklichkeit mehrere Generationen mit unterschiedlichen Lebenserfahrungen, Werten und Bedürfnissen. Es macht einen Unterschied, ob man 67 oder 95 Jahre alt ist. Aufgrund unterschiedlicher Lebensverläufe und insbesondere sozioökonomischer Lebensbedingungen nimmt die Ungleichheit zwischen einzelnen Individuen mit dem Alter weiter zu. So ist beispielsweise jemand, der sein ganzes Leben lang als ungelernter Arbeiter auf dem Bau gearbeitet hat, mit 65 Jahren im Allgemeinen in einer anderen körperlichen Verfassung als jemand, der als Rechtsanwalt tätig war.

Die Vielfalt der älteren Bevölkerung besser berücksichtigen

Damit die soziale Teilhabe älterer Menschen nicht bloss Wunschdenken oder ein Mittel des Sozialmarketings bleibt, gilt es darüber nachzudenken, wie man die ganze Vielfalt älterer Menschen einbeziehen kann, d. h. auch Personen mit schlechterer Gesundheit, Fremdsprachige, finanziell Benachteiligte, LGBTQ+ oder Menschen mit Migrationshintergrund. Dies erfordert eine Anpassung der partizipativen Methoden (indem z. B. im Rahmen eines partizipativen Projekts Einzelinterviews zu Hause statt in der Gruppe durchgeführt werden), aber auch der Strategien, um diese Bevölkerungsgruppen zu erreichen (Zusammenarbeit mit Schlüsselpersonen oder -organisationen, Verschicken von Postsendungen, Hinzuziehen von Kulturdolmetschenden usw.). Ein inklusiver und differenzierter Ansatz, der die verschiedenen Realitäten des Alterns berücksichtigt, wäre notwendig, um eine gewisse Repräsentativität und eine echte soziale Teilhabe älterer Menschen zu gewährleisten.

Prof. Dr. Delphine Roulet Schwab, Professorin an der Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO) in Lausanne und Präsidentin von GERONTOLOGIE CH

Weitere Informationen:

Chang E.-S., Kanno S., Levy S., Wang S.-Y., Lee J. E., Levy B. R. (2020). Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review.

Commission européenne (2015). Discrimination au sein de l'UE en 2015. Eurobaromètre spécial 437.

Bundesamt für Statistik (2018). Seniorinnen und Senioren

Bundesamt für Statistik (2019). Ressourcen und Gesundheitsverhalten der Seniorinnen und Senioren

Roulet Schwab, D. (2019). L'âgisme: une discrimination banalisée. Actualité Sociale, la revue spécialisée du travail social, 10, 14–15.

Gesund altern ist eine Gemeinschaftsaufgabe

Bringen sich Seniorinnen und Senioren aktiv ein, profitieren die älteren Menschen, das Vorhaben sowie die Gesellschaft. Partizipation ist zu Recht in den internationalen und nationalen Strategien verankert.

Rund um den Globus werden die Menschen immer älter. Damit die gewonnenen Lebensjahre bei möglichst guter Gesundheit verbracht und die Chancen dieser Entwicklung genutzt werden können, haben die Vereinten Nationen die Jahre 2021–2030 zur Dekade für gesundes Altern ausgerufen.

Sie fordern zu sektor- und fachübergreifender Zusammenarbeit sowie gesamtgesellschaftlichem Handeln auf. So sollen Gesundheits- und Sozialsysteme entlastet und auf die wachsenden Ungleichheiten in der Gesellschaft reagiert werden. Es lassen sich nach wie vor Defizite bei der Gesundheitsversorgung, aber auch bei der Gesundheitsförderung und Prävention älterer Menschen feststellen.

Nationale Strategie «Gesundheit2030»

Die Gesundheitspolitische Strategie des Bundesrats 2020–2030 zielt für ältere Menschen in eine ähnliche Richtung wie die Forderungen der UNO. Nebst der demografischen Entwicklung benennt sie die Qualität und die finanzielle Tragbarkeit der Versorgung als grosse Herausforderungen. Entsprechend soll u.a. die Gesundheit im Alter gefördert werden. Dabei spielen die Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD) und die Nationale Strategie Sucht wichtige Rollen. Menschen sollen unabhängig von ihrem sozio-ökonomischen Status befähigt werden, einen gesunden Lebensstil in einem gesundheitsförderlichen Umfeld zu pflegen.

Gesund altern als Basiskonzept

Gesund altern (Healthy Ageing) – das Konzept der WHO ist eine der zentralsten Grundlagen für die Gesundheitsförderung im Alter. Es beschreibt, wie Wohlbefinden im Alter trotz allfälliger körperlicher und psychischer Krankheiten entsteht: Funktionelle Fähigkeiten und Ressourcen können bis ins hohe Alter entwickelt oder erhalten werden.

Dafür braucht es zum einen die körperlichen und geistigen Fähigkeiten der einzelnen Personen. Zum anderen ist das physische und soziale Umfeld wichtig. Dass diese Faktoren interagieren, zeigt folgendes Beispiel: Eine ältere Frau möchte an einem Mitwirkungsanlass in ihrer Gemeinde teilnehmen. Sie ist nach einer Hüft-Operation vorübergehend in ihrer Mobilität eingeschränkt. Dank der Unterstützung ihres Nachbarn und dem barrierefreien Zugang zum Veranstaltungsraum ist ihre Teilnahme trotzdem möglich. Das wirkt sich positiv auf ihre psychische Gesundheit aus.

Ältere Menschen als Träger des Wandels

Herzstück der Dekade für gesundes Altern sind die älteren Menschen selbst. Sie sind sowohl Träger des Wandels als auch potenzielle Nutzniesserinnen und Nutzniesser der entwickelten Angebote. Deshalb ist ihr Einbezug entscheidend.

Schlüsselfaktor «Partizipation»

Hinzu kommt, dass gerade im fortgeschrittenen Alter die Lebenssituationen und Bedürfnisse vielfältig sind. Erhalten Seniorinnen und Senioren bei Projekten und Initiativen die Möglichkeit, sich einzubringen, kann dieser Vielfalt besser Rechnung getragen werden. Projektverantwortliche setzen sich dank dem Austausch mit älteren Menschen auch bewusster mit ihren eigenen Altersbildern auseinander. So entstehen Angebote oder Massnahmen, welche die Menschen effektiv ansprechen und eine grössere Wirkung erzielen. Denn die älteren Menschen wissen meist sehr gut, was sie brauchen und wo es klemmt. Und sie haben wertvolle Ideen, einen grossen Erfahrungsschatz und vielfältige Ressourcen. Je nachdem sind sie bereit, Mitverantwortung zu übernehmen und wirken bei der Konkretisierung oder Realisierung eines Projektes mit. Dieses Mitgestalten unterstützt auch die Solidarität innerhalb der Bevölkerung.

«Die Stimmen der älteren Menschen müssen gehört, ihre Würde und individuelle Autonomie respektiert und ihr Menschenrecht auf volle Teilhabe an ihrer Gesellschaft gefördert und geschützt werden.»

UNO (2021). Dekade für gesundes Altern 2021–2030

«44 Prozent der 55- bis 74-Jährigen leisten formelle Freiwilligenarbeit in einem Verein oder einer gemeinnützigen Organisation. 52 Prozent engagieren sich informell im näheren sozialen Umfeld und leisten dabei viel Betreuungs- und Pflegearbeit.»

BFS (2020). Freiwilliges Engagement in der Schweiz

Zudem können ältere Menschen zu anderen, weniger gut erreichbaren älteren Menschen Türen öffnen. Sie haben vielfach Zugang zu anderen Netzwerken und Organisationen. Dies trägt zur Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit bei.

Die Partizipation bringt für die älteren Menschen und die Gesellschaft als Ganzes bemerkenswerte Vorteile. Deshalb ist es wesentlich, dass ältere Menschen ihr grosses Potenzial an Ressourcen und Erfahrungen langfristig einsetzen können. Wie die konkreten Beispiele auf den folgenden Seiten zeigen, gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten, Organisationen und Vereinen.

Die Dekade für gesundes Altern 2021–2030 der UNO bringt eine Vielzahl von Akteuren zusammen, um:

- die Art und Weise zu ändern, wie wir über das Alter und das Altern denken, fühlen und handeln;
- Gemeinschaften so zu entwickeln, dass die Fähigkeiten älterer Menschen gefördert werden;
- eine personenzentrierte, integrierte Pflege und primäre Gesundheitsdienste anzubieten, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen eingehen, und
- älteren Menschen Zugang zu Langzeitpflege zu verschaffen, wenn sie diese benötigen.

Partizipation und Gesundheit sind eng miteinander verknüpft

Partizipative Vorgehensweisen fördern nicht nur die Gesundheit älterer Menschen, sondern erschliessen ungeahnte Kompetenzen und Ressourcen der Zivilbevölkerung für Behörden, Verwaltungen und Organisationen.

Die psychische und physische Gesundheit im Alter hängt massgeblich von den eigenen Lebensumständen und der Wohnumgebung ab. Dazu gehören Möglichkeiten, sich u. a. auch freiwillig aktiv in das Gestalten von gesellschaftlichen und politischen Bedingungen in der Gemeinde oder im Quartier einzubringen. Lebenskompetenzen können dadurch eingebracht und neue erworben werden. Das Selbstvertrauen und die Selbstorganisation werden gefördert und soziale Kontakte aufgebaut. Das sind zentrale Bausteine für die psychische Gesundheit.

Aus diesem Grund ist es wesentlich, dass Möglichkeiten für freiwillige Engagements geschaffen, gestärkt oder weiterentwickelt werden. Mit partizipativen Methoden können diese wertvollen Ideen und die Bereitschaft der älteren Bevölkerung abgeholt werden, sich an der Umsetzung zu beteiligen und Mitverantwortung zu übernehmen. Dieses Mitgestalten unterstützt auch die Solidarität innerhalb der Bevölkerung. Zudem können Freiwillige den im Altersbereich tätigen Organisationen als Türöffner für schwer erreichbare ältere Menschen dienen, da sie Zugang zu anderen Netzwerken als Organisationen haben. In diesem Sinne: Partizipation lohnt sich auf allen Ebenen.

Idealerweise bestehen verschiedene Möglichkeiten, damit sich die Seniorinnen und Senioren entsprechend ihrer Möglichkeiten und individuellen Bedürfnisse freiwillig einbringen können. Die «neuen» Freiwilligen machen deutlich, dass sich die Vorstellungen über die Sinnhaftigkeit und Form der freiwilligen Arbeit verändern können.

Auch wenn Möglichkeiten in der Gemeinde oder im Quartier bestehen, engagieren sich nicht alle Seniorinnen und Senioren gleichermassen für die Gesellschaft. Es kann sein, dass sie sich bewusst gegen ein Mitwirken entscheiden. Es ist aber auch möglich, dass ältere Menschen zum Beispiel aus gesundheitlichen, finanziellen oder sprachlichen Gründen nicht in der Lage sind, teilzunehmen. Prof. Pasqualina Perrig-Chiello betont eingangs, dass Gesundheit auch eine Frage der Selbstverantwortung ist. Diese ist aber nicht einfach gegeben. Sie ist gezielt zu fördern, zu unterstützen und zu ermöglichen. Das braucht Zeit, Schlüsselpersonen, Begegnung auf Augenhöhe, kreative Mitwirkungsansätze und finanzielle Mittel.

Sonya Kuchen, Pro Senectute Schweiz, Mitglied der Geschäftsleitung, Leiterin Koordination & Fachsupport

«Untersuchungen belegen, dass Menschen mit sozialen Kontakten durchschnittlich gesünder und zufriedener mit ihrem Leben sind als Menschen, die sich zurückziehen. Gesellschaftliche Teilhabe verbessert die Bewältigungs- und Kompensationsmöglichkeiten der älteren Menschen.»

BAG (2019). Gesund altern.
Überblick und Perspektiven zur Schweiz

Hotelgas

Promouvoir sa santé



Partizipation
bereichert
alle.

Participer.
une richesse pour
tout le monde.

La partecipazione
arricchisce
tutti.

Partizipation in der Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung erfolgt heute nicht nur für, sondern vor allem gemeinsam mit älteren Menschen. Es gibt unterschiedliche Formen, ältere Menschen einzubeziehen. Wo Stolpersteine liegen und welche Erfolgskriterien sich bewähren, zeigt dieser Beitrag.

Die Ottawa-Charta der WHO bezeichnet die Partizipation und das Empowerment als Kernprinzipien der Gesundheitsförderung. Die WHO fordert damit, demokratische Prozesse auch in der Gesundheitsförderung zu ermöglichen sowie die Autonomie und Kontrolle einzelner Menschen und Gruppen über die eigene Gesundheit zu stärken.

Partizipation ist aber kein Selbstzweck und nicht alle Massnahmen erfordern zwingend einen partizipativen Ansatz. Es ist jedoch wesentlich, diese Option bei der Lancierung eines Projekts zur Gesundheitsförderung immer in Betracht zu ziehen und systematisch zu prüfen.

Was versteht man unter Partizipation?

Partizipation ist vor allem eine professionelle Methode oder Haltung. Angelehnt an Rifkin et al. [1] lautet die hier verwendete Definition der Partizipation wie folgt:

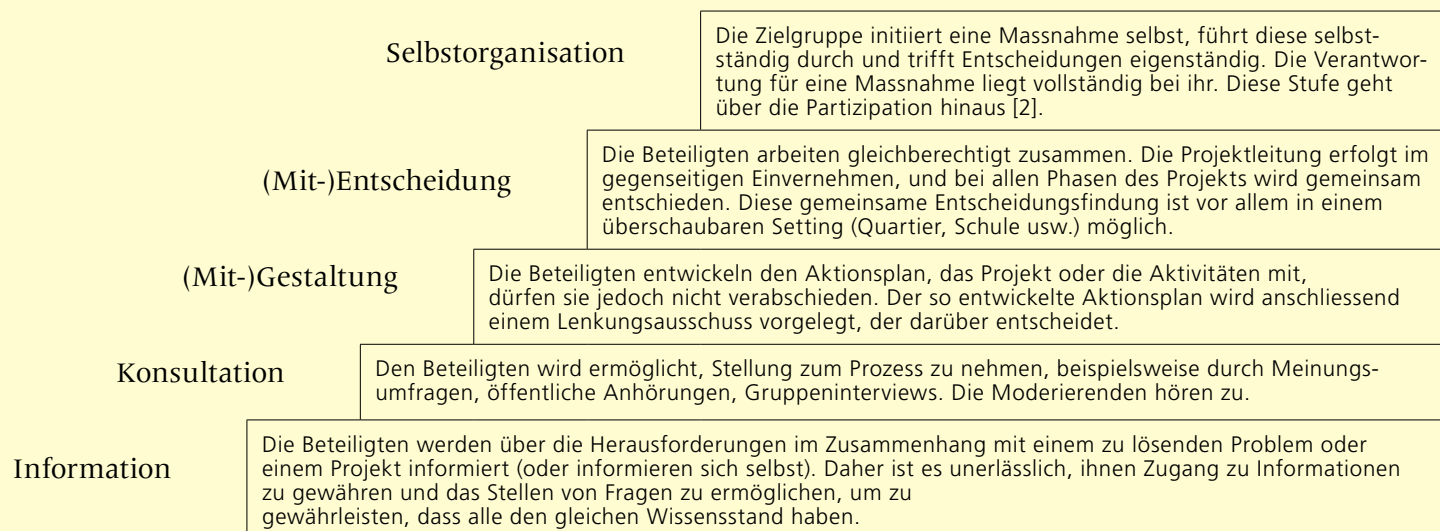
«Sozialer Prozess, an dem eine Gruppe von Individuen teilnimmt, 1) um ihre Bedürfnisse zu identifizieren, 2) um an den Entscheidungsprozessen teilzuhaben, und 3) um Mechanismen zu schaffen, die ihren Bedürfnissen gerecht werden.»

Weiter muss auch bestimmt werden, wer die Stakeholder sind. Die Stakeholder eines partizipativen Prozesses lassen sich im Allgemeinen in drei Typen unterteilen:

- die direkten Zielgruppen (z. B. ältere Menschen),
- Akteurinnen und Akteure vor Ort (z. B. prozessleitende Fachpersonen, professionelle und freiwillige Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie Expertinnen und Experten)
- Entscheidungsträgerinnen und -träger (z. B. politisch Verantwortliche, Geldgebende und Verwaltungen).

Das folgende Modell zeigt, dass unterschiedlich intensive Formen der Partizipation möglich sind.

Partizipationsstufen



Es gibt somit verschiedene Stufen der Partizipation. Daher ist zu Beginn eines Projekts zu klären, inwieweit die Beteiligten einbezogen werden sollen. Anschliessend sind sie klar darüber zu informieren, in welcher Form sie sich partizipativ einbringen können. Denn eine (zu) wenig reflektierte Pflicht zur Partizipation führt oft zu Instrumentalisierung und Scheinpartizipation [2].

Herausforderungen und Erfolgskriterien:

Die partizipative Gesundheitsförderung kann mit verschiedenen Herausforderungen verbunden sein, zu bedenken sind insbesondere [3, 4]:

- Häufig erheblicher Zeitaufwand und finanzielle Mehrkosten.
- Starke Auslastung der Stakeholder, die wenig Zeit für partizipative Prozesse lässt.
- Die Partizipation ist besonders in der Gesundheitsförderung mit sozial benachteiligten Menschen wichtig. Gleichzeitig ist es schwierig, sozial benachteiligte Personen einzubinden. Dazu braucht es häufig Zeit, Vertrauensaufbau, Kontinuität in der Zusammenarbeit und die Bereitschaft zur Arbeit ausserhalb der regulären Arbeitszeiten.
- Eine uneingeschränkte Selbstständigkeit und eine unkoordinierte Selbstorganisation führen oft zu Schwierigkeiten, die den Erfolg von Projekten gefährden können.
- Das Risiko, dass Mitglieder der Zielgruppe als kostenlose Arbeitskräfte missverstanden und ihre Beiträge zu wenig gewürdigt werden.

In der Praxis wurden aber auch Erfolgskriterien und Lösungen identifiziert, um die Partizipation in der Gesundheitsförderung zu erleichtern [3–5]:

- Strategische Verankerung der Partizipation in der Gesamtstrategie einer Gemeinde. Und: Eine Person, die die Partizipation vorantreibt.
- Die Durchführung eines partizipativen Prozesses erfordert eine klare Methodik und hohe Fachkompetenz auf diesem Gebiet. Eine Begleitung durch Fachpersonen und professionelle Rahmenbedingungen sind daher gewinnbringend und empfehlenswert.
- Abgabe von Verantwortung an die Zielgruppe; das Projekt soll auch «ihnen gehören».
- Öffentliche Würdigung und Anerkennung des Engagements aller Beteiligten; ein kleines Budget für Partizipation in Leistungs- und Projektverträgen, um Aufwände zu entschädigen.
- Die lebensweltlich und Setting-orientierte Arbeit ist zentral, um sozial benachteiligte Menschen zu erreichen. Zum Beispiel lohnt sich der Aufbau eines Vertrauensverhältnisses mit Vereinen und religiösen Gemeinschaften. Weniger aktive und isoliertere Menschen können beziehungsgeleitet über das soziale Umfeld erreicht werden (Familien, Nachbarinnen und Nachbarn, Peers).

Partizipation in der Gesundheitsförderung im Alter

In der Gesundheitsförderung im Alter haben sich Beteiligungsformate bewährt, die ein Sinnerleben und zwischenmenschliche Begegnungen ermöglichen, besonders auch zwischen Generationen. Dazu gehören Quartiersbegehungen zur Klärung von Bedürfnissen (Konsultation), runde Tische zur Weiterentwicklung von Massnahmen (Ko-Kreation), Begleit- und Steuergruppen (Ko-Entscheidung) und selbstständig tätige und reziproke caring communities (Selbstorganisation) [6].

Chloé Saas und Dominik Weber,
Gesundheitsförderung Schweiz

Quellenangaben

1. Rifkin, S. B., Muller, F., Bichmann, W. (1988). Primary health care: on measuring participation. *Social Science & Medicine*, 26(9), 931–940.
2. Wright, M. T. (2020). Partizipation: Mitentscheidung der Bürgerinnen und Bürger. BZgA-Leitbegriffe.
3. Gesundheitsförderung Schweiz (2022). Gesundheitsförderung mit der älteren Migrationsbevölkerung: mehr erreichen! KAP-Newsletter.
4. Ischer, P., Saas, C. (2019). Partizipation in der Gesundheitsförderung. Arbeitspapier 48. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
5. Weber, D. (2021). Partnerschaft bringt Erfolg für Gesundheitsförderung im Alter. *Schweizer Gemeinde*, (6), 76–77.
6. Weber, D., Kessler, C. (2021). Gesundheitsförderung im Alter lohnt sich! Argumente und Handlungsfelder für Gemeinden und Städte. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.



Permettre la
PARTICIPATION
active

Partizipation
bereichert
alle.

Participer,
une richesse pour
tout le monde.

La partecipazione
arricchisce
tutti.

14 inspirierende Beispiele aus der Schweiz

Die nachfolgenden Beispiele von Projekten und Initiativen zeigen, wie die Partizipation umgesetzt werden kann. Die Projekte von Gemeinden, Kantonen und Organisationen auf nationaler Ebene stehen stellvertretend für viele weitere Initiativen in der Schweiz. Sie überzeugen aufgrund ihrer Ausstrahlungskraft und Multiplizierbarkeit und ergeben zusammen einen bunten Strauss an Themen und Vorgehensweisen.

Belia – Bedürfnisse und Lebensqualität im Alter

Das von Mitgliedern der Grauen Panther Bern und dem Bündner Seniorenverband in Zusammenarbeit mit professionellen Webdesignern entwickelte Online-Tool thematisiert die Bedürfnisse älterer Menschen in 15 Themenbereichen.

Zu den Themen gehören zum Beispiel Alltagsbewältigung, Mobilität, Finanzen, Gefühle, soziale Kontakte und Respekt. Beim Ausfüllen des Tools sollen die älteren Nutzerinnen und Nutzer ihre persönlichen Bedürfnisse besser kennenlernen. Und beurteilen, welche sie selbst erfüllen können und für welche sie auf Unterstützung angewiesen sind. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen soll das Selbstmanagement fördern und die individuellen Ressourcen stärken, so dass die Seniorinnen und Senioren ihr Leben möglichst lange selbstbestimmt gestalten können.

Die Seniorinnen und Senioren trainieren dabei auch den Umgang mit digitalen Medien und leisten gegenseitig Hilfestellung, indem IT-affine Menschen andere, weniger bewanderte, beim Ausfüllen des Tools unterstützen.

«Ältere Menschen sind Zielgruppe UND treibende Kraft des Projekts.»

Dr. med. Bertino Somaini, Graue Panther Bern, Projektleiter

Als Teil der Zielgruppe bringen die Projektbeteiligten viel Erfahrung mit ein – Berufs- und Lebenserfahrung und das eigene Erleben des Alltags im Alter. Sie leisten viel Freiwilligenarbeit und ermöglichen damit eine kostengünstige Umsetzung. Um möglichst viele ältere Menschen zum Mitmachen zu motivieren, sind ein grosses Engagement und klare Kommunikation gefragt. Erste Erfahrungen zeigen etwa, dass für die meisten der Schutz ihrer persönlichen Daten garantiert sein muss.

Die erfassten Bedürfnisse werden im Rahmen des Projekts versuchsweise regional (Graubünden, Region Oftringen, Stadt Bern) mit vorhandenen Angeboten abgeglichen. Nach Abschluss des Pilotprojekts soll das Tool ausgeweitet und mit weiteren Angeboten ergänzt werden, so dass Seniorinnen und Senioren einen einfachen Zugang zu passenden Angeboten erhalten.

Projektname

Belia – Bedürfnisse und Lebensqualität im Alter

Organisation

Graue Panther Bern

Ort

Regionen Bern und Oftringen, Graubünden

Ziel

Bessere Voraussetzungen für ein gutes, bedürfnisgerechtes Altern

Zielgruppe

Ältere Menschen ab 65 Jahren

Vorgehen

- Erarbeitung Bedürfniskatalog
- Entwicklung Online-Tool zur Abklärung individueller Bedürfnisse
- Testweise Verknüpfung der Bedürfnisse mit passenden Angeboten

Website

www.belia.me

Impuls Alzheimer – Einbezug von Menschen mit Demenz

Alzheimer Schweiz setzt sich dafür ein, dass Menschen mit Demenz sowie ihre Angehörigen Gehör erhalten. Sie werden in Gremien und Projekten einbezogen und sind dank Angeboten, wie zum Beispiel Alzheimercafés und Tanzangebote, Teil unserer Gesellschaft.

Karine Begey, als stellvertretende Direktorin von Alzheimer Schweiz wissen Sie wie Menschen mit Demenz erreicht und einbezogen werden können. Worauf ist zu achten?

Demenz ist eine Krankheit, die sowohl die Kranken als auch die pflegenden Angehörigen nach und nach isoliert. Dank geeigneter Angebote wie den Alzheimer-Cafés an einem öffentlich zugänglichen Ort, haben Kranke und ihre Angehörigen die Möglichkeit, sich mit Menschen in einer ähnlichen Situation zu treffen und auszutauschen. Damit Demenzkranke weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können, muss das Tabu um die Krankheit gebrochen, die Teilnahme an Aktivitäten ermöglicht und die Gesellschaft für die Herausforderungen der Demenzkranken sensibilisiert werden. Wichtig ist auch, dass die Behörden Massnahmen ergreifen und/oder die Bemühungen der verschiedenen Organisationen unterstützen, um den Kranken und ihren Angehörigen einen Platz in unserer Gesellschaft zu verschaffen.

Wie stellen Sie den Einbezug bei Alzheimer Schweiz sicher?

Menschen mit Demenz treffen sich mit Mitarbeitenden von Alzheimer Schweiz mehrmals pro Jahr zum Austausch. In der so genannten Gruppe «Impuls Alzheimer» tragen sie mit ihren Meinungen und Erfahrungen dazu bei, dass die Perspektive von Menschen mit Demenz in die Arbeit von Alzheimer Schweiz einfließt.

Wo stossen partizipativen Angebote und Projekte für Menschen mit Demenz an Grenzen?

Die Grenzen, mit denen Angebote für Menschen mit Demenz konfrontiert sind, sind genau diejenigen, welche die Krankheit setzt. Je weiter die Krankheit fortschreitet, desto mehr verschlechtern sich die kognitiven Fähigkeiten der Betroffenen. Um an einer Aktivität teilnehmen zu können, müssen sich die Betroffenen oftmals bewegen, sich im Raum orientieren, sich an Termine erinnern können. In einer Arbeitsgruppe wie der Impuls Alzheimer müssen die Teilnehmenden in der Lage sein, über Aspekte ihrer Krankheit nachzudenken, Stellung zu beziehen und Dokumente zu bearbeiten. Doch genau diese Fähigkeiten werden durch die Krankheit auf die Probe gestellt. Was bei Eintritt in die Gruppe noch möglich war, ist manchmal einige Monate oder ein oder zwei Jahre später nicht mehr möglich. Ausserdem schwankt der Gesundheitszustand der Kranken von einem Tag zum anderen. Daher sind Flexibilität, eine angemessene Betreuung der Betroffenen und ein personenzentrierter Ansatz erforderlich.

Senior-Lab – mit und für ältere Menschen innovative Lösungen entwickeln

Das Senior-Lab ist eine interdisziplinäre Plattform für angewandte Forschung und Entwicklung, die sich mit Fragen rund um die Lebensqualität älterer Menschen befasst.

Das Senior-Lab wurde 2018 von drei Hochschulen des Kantons Waadt gegründet, um mit und für ältere Menschen Produkte, Technologien und Dienstleistungen in den Bereichen Gesundheit, Mobilität und Wohnen zu entwickeln.

Durch ihre Mitwirkung in partizipativen Aktivitäten wie Fokusgruppen, World-Cafés und Langzeitstudien bringen die Seniorinnen und Senioren ihre Sichtweisen und Erfahrungen ein und tragen zur Entwicklung von Lösungen bei, die den Bedürfnissen älterer Menschen entsprechen und somit von der angestrebten Zielgruppe besser aufgenommen und akzeptiert werden.

«Aus gesundheitspolitischer Sicht verhilft die Beteiligung an Innovationsprojekten älteren Menschen dazu, ihren Platz in der Gesellschaft einzunehmen. Sie fördert das Gefühl, sich für die Gesellschaft nützlich zu machen, und trägt zu einer besseren Lebensqualität bei.»

Rafael Fink, Senior-Lab, Projektleiter

Projektname

senior-lab

Organisation

Haute Ecole de la Santé La Source, Haute Ecole d'ingénierie et de Gestion du Canton de Vaud (HEIG-VD), Ecole cantonale d'art de Lausanne (ECAL)

Ort

Kanton Waadt

Ziel

Lösungen mitgestalten, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind und ihre Lebensqualität verbessern

Zielgruppe

Ältere Menschen ab 65 Jahren

Vorgehen

Living-Lab, partizipativer Ansatz, offene Gemeinschaft, Interdisziplinarität

Website

www.senior-lab.ch



ATTE – Tessiner Verein für das dritte Lebensalter

Der Verein ATTE setzt sich für die physische und psychische Gesundheit von selbständig lebenden Seniorinnen und Senioren im Kanton Tessin ein. Der Verein wurde 1980 gegründet und hat etwa 11 000 Mitglieder.

Die vielfältigen Mitglieder nehmen Dienstleistungen des kantonalen Sekretariats (Seniorenuniversität; Reisen und Ausflüge; Notrufknopf) und der fünf regionalen Sektionen in Anspruch.

Die regionalen Sektionen betreiben 14 Tagesstätten (zwei mit Schwerpunkt «Soziales» und 12 mit den Schwerpunkten «Freizeit und Soziales»). Obwohl dank der Unterstützung des kantonalen Gesundheits- und Sozialdepartements Mitarbeitende angestellt werden können (Sekretariat und Sozialberatungsstellen), wird die Arbeit vor Ort durch mehrere Hundert Freiwillige geleistet.

«Unsere Zeit ist von sozialer und kultureller Heterogenität geprägt. Deshalb ist es besonders wichtig, eine «aktive Bürgerschaft» zu fördern, welche die gegenseitige Abhängigkeit der Generationen anerkennt und den älteren Menschen eine wichtige Rolle zuweist.»

Giampaolo Cereghetti, Kantonalpräsident von ATTE und Direktor von UNI3

Die Liste der Aktivitäten ist lang. Sie berücksichtigen regionale Besonderheiten, sprechen sowohl die soziale als auch die kulturelle Dimension an und versuchen, die persönliche Entwicklung zu fördern. Als Antwort auf die drohende Einsamkeit und Isolation der älteren Bevölkerung in den Bergen wurde beispielsweise die Initiative «Solidarity Region» ins Leben gerufen. Das Projekt «Gut leben in jedem Alter» zielt darauf ab, Einwohnerinnen und Einwohner jeden Alters für das Thema Wohnen zu sensibilisieren.

Organisation

Tessiner Verein für das dritte Lebensalter
(L'Associazione Ticinese Terza Età, ATTE)

Ort

Kanton Tessin

Ziel / Zielgruppe

Förderung der physischen und psychischen
Gesundheit von selbständig lebenden
Seniorinnen und Senioren

Vorgehen

Vielfältiges Jahresprogramm und
unterstützende Dienstleistungen

Website

www.atte.ch

queerAltern – in queerer Gemeinschaft ein besseres Altern

Der Verein queerAltern in Zürich schafft mit dem Projekt «Espenhof» einen gemeinsamen Lebensort für queere ältere Menschen. Er setzt sich auch für eine sich gegenseitig stärkende Gemeinschaft ein.

«queerAltern engagiert sich für einen Lebensort, wo queere Menschen in Gemeinschaft alt werden können.»

Barbara Bosshard, Präsidentin queerAltern

Queere ältere Menschen sind durch erfahrene Diskriminierung und Hass besonders vulnerabel. Aus Angst verschweigen viele im Alter ihre Biografie. Psychische und physische Erkrankungen sowie Einsamkeit und Isolation sind oft Folgen.

Der Verein queerAltern realisiert gemeinsam mit Stadtzürcher Institutionen (Stiftung für Alterswohnungen und Gesundheitszentren für das Alter) das gemeinsame Projekt «Espenhof – wir leben Vielfalt!». Im Jahr 2026 sind 26 Wohnungen und 24 Plätze für Pflegebedürftige im schweizerischen Pionierprojekt bezugsbereit. Der Verein engagiert sich weiter zur Stärkung der Resilienz für eine sich gegenseitig stützende Gemeinschaft (Caring Community).

queerAltern organisiert regelmässig Veranstaltungen. Die Plattform «Teamwork» dient zudem zur Vernetzung unter den Mitgliedern.

Organisation

queerAltern – Verein seit 2014 mit rund 400 Mitgliedern

Ort

Stadt Zürich und weitere Umgebung

Ziel

- Gemeinsamer Lebensort für queere Menschen
- Eine sich gegenseitig stärkende Gemeinschaft

Zielgruppe

LGBTIQ-Menschen (Abkürzung für: lesbisch, schwul, bi, trans, intergeschlechtlich, queer) und Verbündete

Vorgehen

- Realisation eines queeren Lebensortes «Espenhof – wir leben Vielfalt!» zusammen mit städtischen Institutionen
- Vernetzung, Stärkung der Caring Community, u. a. durch WhatsApp-Gruppen, Workshops, Veranstaltungen
- Newsletter mit über 900 erreichten Personen

Website

www.queeraltern.ch

richäburg.füränand – altersgerechte Gemeinde

Reichenburg hat das partizipative Projekt richäburg.füränand «Altersgerechte Gemeinde» lanciert. Ziel ist es, ein selbstständiges und gesundes Leben im Alter zu ermöglichen.

In einem Workshop mit Schlüsselpersonen wurde zu Beginn eine Bestandes- und Bedarfserhebung durchgeführt. Bestehende Angebote konnten so beleuchtet und Lücken identifiziert werden. Zudem wurde die Vernetzung der lokalen Akteure durch den Workshop gestärkt.

«Um möglichst lange ein sozial integriertes und autonomes Leben zu Hause führen zu können, benötigt es gut zugängliche soziale Netzwerke. Die Möglichkeit, eigene Ideen und Interessen einzubringen, stösst auf Interesse.»

Anita Zanchin, Leiterin Koordinationsstelle für Altersfragen

Die ältere Bevölkerung wurde im September 2021 zu einem Mitwirkungsanlass eingeladen. In einer Zukunftswerkstatt diskutierten die Seniorinnen und Senioren in Gruppen, was ihnen in Reichenburg besonders gefällt und was derzeit für ein gesundes Leben im Alter fehlt. Folgende Themenbereiche haben sich herauskristallisiert: freiwilliges Engagement, Begegnung & Geselligkeit, Bewegung und Angebote. Zu jedem Themenbereich wurde noch am Mitwirkungsanlass je eine Arbeitsgruppe gegründet. Diese bestehen aus Seniorinnen und Senioren und arbeiten seither selbstständig. Es werden u.a. Angebote realisiert, wie Gleichaltrigentreffen, Handy- und PC-Kurse, Seniorenturnen, generationsübergreifender Bewegungsparcours, Neulancierung der Plattform fuerenand.ch für Nachbarschaftshilfe und Freiwilligenarbeit.

Im Herbst 2022 wurde das Projekt durch eine öffentliche Ergebnisveranstaltung abgeschlossen. Die Kommission «richäburg.füränand» stellt die Fortführung der angestossenen Vorhaben sicher. Dazu gehört auch die nachhaltige Verankerung der im Projekt aufgebauten Partizipation.

«Es muss nicht alles neu erfunden werden. Die Gemeinden können von guten Beispielen und erfahrenen Umsetzungspartnern profitieren.»

Armin Kistler, Gemeindepräsident

Das zweijährige Projekt wird vom kantonalen Aktionsprogramm für Gesundheitsförderung und Prävention im Alter des Kantons Schwyz unterstützt. Die Gemeinde mit knapp 4000 Einwohnerinnen und Einwohnern stellt die Ressourcen für die lokale Projektleitung und wird durch die Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX begleitet. Auch eine strategische Steuergruppe mit Personen aus Politik und Verwaltung wurde gegründet.

Projektname

richäburg.füränand
«Altersgerechte Gemeinde»

Organisation

Gemeinde Reichenburg
Projektbegleitung durch RADIX
Schweizerische Gesundheitsstiftung

Ort

Reichenburg (SZ)

Ziel

- Soziale Teilhabe älterer Menschen
- Bekanntmachung bestehender und Schaffung neuer Angebote
- Verbesserte Rahmenbedingungen für ein selbstständiges, gesundes Leben im Alter

Zielgruppe

Seniorinnen und Senioren,
Fachorganisationen und Schlüsselpersonen
aus der kommunalen Politik und Verwaltung

Vorgehen

- Bestandesaufnahme und Bedarfserhebung
- Mitwirkungsanlass
- Selbstorganisierte Arbeitsgruppen von Seniorinnen und Senioren
- Ergebnisveranstaltung

Website

www.reichenburg.ch

TownVillage – wohnen, arbeiten und begegnen in Winterthur Hegi

In der Generationensiedlung «TownVillage» wohnen und arbeiten Menschen mit unterschiedlichen Lebensgeschichten und -erfahrungen. Sie profitieren von vielfältigen und niederschwelligen Angeboten und sozialen Kontakten. Die Zusammenarbeit zwischen Fachpersonen und freiwilligen Helfern ist dafür zentral.

Susanne Gysin, Sie sind Leiterin der Generationensiedlung «TownVillage». Was zeichnet «TownVillage» aus?

Die Mieter der 61 Wohnungen sind offen gegenüber anderen Altersgruppen und Lebensentwürfen. Zudem möchten sie in einer aktiven Gemeinschaft, welche gewisse Strukturen bietet, leben.

Inwiefern hat es sich gelohnt, ältere Menschen bereits bei der Planung einzubeziehen?

Dank einer sehr gemischten Projektgruppe konnten die unterschiedlichen Bedürfnisse berücksichtigt werden. Der Einbezug von Fachleuten, wie zum Beispiel der Pflege, war jedoch genau so wichtig.

Wie gestalten ältere Menschen «TownVillage» heute mit?

Sie helfen in der Nachbarschaft, in der Tagesklinik, im Kafi, am Empfang oder in anderen Bereichen der Quellenhof-Stiftung, zum Beispiel Aufgabenhilfe für Lehrlinge, mit. Zudem sind verschiedene regelmässige Gemeinschaftsanlässe entstanden, welche von Mietern organisiert und durchgeführt werden: zum Beispiel Stricknachmittag, Englisch, Mittagstisch.

Seit zwei Jahren ist «TownVillage» bewohnt. Können Sie bereits beobachten, dass ältere Menschen in «TownVillage» länger gesund und autonom bleiben?

Ich bin überzeugt, dass die emotionale und psychische Gesundheit besser ist. Die Bewohnerinnen und Bewohner haben ihre Privatsphäre. Sie haben aber jederzeit die Möglichkeit von Begegnungen und können an Gemeinschaftsanlässen teilnehmen. Es entstehen viele neue Freundschaften.

Dank den ambulanten Angeboten und der niederschwelligen Unterstützung aus der Nachbarschaft können die älteren Menschen länger in ihrer Wohnung bleiben. Auch das medizinische Piket durch die Spitex und die Angehörigenentlastung durch die Tagesklinik sind wertvoll. Beides gehört zum «TownVillage».

Weiteres verrät der kürzlich erschienene Evaluationsbericht.

Was empfehlen Sie anderen Projekten?

Es braucht Begegnungszonen und insbesondere zu Beginn Gemeinschaftsangebote. Das ist die Basis für Freundschaften, gegenseitige Einladungen und für die Nachbarschaftshilfe. Danach geht es darum, Ideen von Bewohnern aufzunehmen und ihnen bei der Umsetzung – u. a. mit finanziellen Mitteln – zu helfen. Freiwilligenarbeit ist also nicht gratis. Sie muss zudem Spass machen, wertgeschätzt werden und sinnvoll sein.

Projektname

TownVillage

Organisation

Quellenhof-Stiftung

Ort

Winterthur Hegi

Ziel

Eine Generationensiedlung, welche dank modularen Angeboten und sozialen Kontakten die Lebensqualität (im Alter) fördert.

Zielgruppe

Bewohnerinnen und Bewohner vom TownVillage und extern Wohnende (alle Angebote sind offen und nicht nur Bewohnern vorbehalten)

Vorgehen

- Konzept
- Bau der Generationensiedlung
- Betrieb und Weiterentwicklung der Angebote

Website

www.townvillage.ch

CARRING COMMUNITY

Partizipation
bereichert
alle.

Participer:
une richesse pour
tout le monde.

La partecipazione
arricchisce
tutti.

Partizipation
bereichert
alle.

HEKS AltuM Zürich – Projekt Alter und Migration des Kantons Zürich

HEKS AltuM Zürich bietet Menschen mit Migrationshintergrund ab 55 Jahren Unterstützung bei Fragen zu Themen im Zusammenhang mit dem Älterwerden.

Aida Kalamujic, Sie sind Projektleiterin von HEKS AltuM Zürich. Ihr Projekt wird gerne als Praxisbeispiel präsentiert und hat verschiedene Auszeichnungen erhalten: Was macht es so erfolgreich?

HEKS AltuM Zürich setzt sich seit 2006 für die Gesundheitsförderung, soziale Integration und ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben von älteren Migrantinnen und Migranten sowie Geflüchteten ein – und tut dies insbesondere gemeinsam mit ihnen. Die Angebotspalette ist sehr breit und erweitert sich ständig, da sie mit der Nachfrage und den Interessen und Bedürfnissen der Teilnehmenden wächst.

Gerade bei Migrantinnen und Migranten ist es vielfach schwierig, sie zu erreichen: Verraten Sie Ihr Erfolgsrezept?

Wir setzen gezielt Schlüsselpersonen aus verschiedenen Sprachkreisen ein. Sie werden für ihre Aufgabe mit Weiterbildungen und Erfahrungstreffen sowie individuellem Coaching von AltuM unterstützt und gefördert. Schlüsselpersonen agieren einerseits als Brücke zwischen dem AltuM-Angebot und der jeweiligen Sprachgruppe und liefern andererseits nützliche Hinweise, wie ältere Migrantinnen und Migranten am besten erreicht werden können und wo die aktuellen Bedürfnisse liegen.

Was löst AltuM bei älteren Migrantinnen und Migranten aus?

Das Ziel von jedem AltuM-Angebot ist es, den älteren Migrantinnen und Migranten die benötigten Behördeninformationen zur Verfügung zu stellen und durch Gruppenaktivitäten die soziale Vernetzung und ihre körperliche Aktivität zu fördern. In den letzten Jahren wurde auch die Selbstorganisation unter ihnen stark gefördert. So werden soziale Netze entwickelt und die Isolation von älteren Migrantinnen und Migranten reduziert.

Die regelmässigen Besuche von den Gymnastik-, Schwimm-, Yoga- oder Tanzkursen helfen der allgemeinen Gesundheit und Vitalität. Die Teilnehmenden erwähnen oft, dass sie kaum mehr Psycho- oder Physiotherapie benötigen.

Welche Erfahrungen machen Sie mit den AltuM-Tandems?

Beim Tandem-Projekt werden ältere Geflüchtete von Freiwilligen begleitet. Die Situation von Geflüchteten im Alter ist komplex. Sie tragen ihre Erlebnisse, Schicksale und Probleme wie einen schweren Rucksack mit sich herum, sind schlecht informiert und orientierungslos. In den Tandems entsteht vielfach ein Vertrauensverhältnis.

Nach der erfolgreichen Pilotphase 2020–2021 mit der wissenschaftlichen Begleitung durch die Fachhochschule Nordwestschweiz, wurde das Tandem-Projekt ins Programm «HEKS AltuM Zürich» eingegliedert.

Projektname

HEKS AltuM Zürich

Organisation

HEKS – Geschäftsstelle Zürich/Schaffhausen

Ort

Kanton Zürich

Ziel

Ältere Migrantinnen und Migranten präventiv auf die Probleme des Älterwerdens aufmerksam machen und sie bei Schwierigkeiten bedarfsgerecht begleiten

Zielgruppe

- Menschen mit Migrationshintergrund ab 55 Jahren
- Freiwillige Schlüsselpersonen

Vorgehen

- Weiterbildung von freiwilligen Schlüsselpersonen
- Schlüsselpersonen stellen Zugang zu Migrantinnen und Migranten her und vermitteln Informationen
- Begegnungs- und Freizeitaktivitäten
- regelmässige Infoveranstaltungen, Tischgespräche und persönliche Beratungen
- AltuM-Tandem für Geflüchtete im Alter 50+

Website

[HEKS Alter und Migration Zürich](#)

In meinen Augen – ein Quartierspaziergang mit Fotodokumentation

Mit dem Projekt «in meinen Augen» sollen die Orte im Quartier, an denen sich ältere Personen wohl oder unsicher fühlen, sichtbar gemacht werden. Dies soll zur altersgerechten Entwicklung des öffentlichen Raums beitragen und für die Anliegen der älteren Menschen sensibilisieren.

Ein attraktiver, altersgerechter und barrierefreier öffentlicher Raum erleichtert die soziale Teilhabe. Er lädt auch zur alltäglichen Bewegung und Begegnung ein. Verwehren physikalische und soziale Barrieren älteren Menschen die Nutzung des öffentlichen Raums, kann dies daher negative Auswirkungen auf ihre physische und psychische Gesundheit haben.

Hierfür wurden Personen im Alter 70+ auf Quartiersspaziergängen in ihrer Wohnumgebung begleitet und interviewt. Die aufgesuchten Orte wurden von Studentinnen der Hochschule der Künste Bern (HKB) fotografiert und durch die älteren Personen kommentiert. Das Fotomaterial wird gegenwärtig zusammen mit den dazugehörigen Interviews ausgewertet und mit wissenschaftlichen Informationen angereichert. Daraus entsteht eine öffentliche Fotoausstellung mit Rahmen-

programm. Dazu werden insbesondere auch Vertreterinnen und Vertreter der Stadtentwicklung, Raumplanung und Quartierarbeit eingeladen. Gemeinsam mit dem Ausstellungskatalog werden so die wichtigsten Erkenntnisse zusammengefasst und in die Öffentlichkeit getragen. Auf diesen Grundlagen können Raumbarrieren gezielt beseitigt und die Teilhabe älterer Menschen verbessert werden. Knapp 30 Quartiersspaziergänge wurden durchgeführt. Die Fotoausstellung soll im Frühling 2023 stattfinden.

«Die breite Öffentlichkeit erhält einen visuellen Zugang zur Lebenswelt älterer Menschen. Dies soll zum Gespräch zwischen den Generationen anregen, das gegenseitige Verständnis fördern und sozialräumliche Entwicklungen begünstigen, die für alle Altersgruppen eine hohe Lebensqualität ermöglichen.»

Jonathan Bennett, BFH

«Das Projekt erreichte ältere Menschen zwischen 70 und 89 Jahren. Durch Mundpropaganda, Flyer und Internetwerbung konnte eine erfreuliche Diversität unter den Teilnehmenden erzielt werden. Dies spiegelt sich u.a. in der Vielfalt der beruflichen Hintergründe der beteiligten älteren Menschen wider.»

Michelle Bütikofer, BFH

Projektname

In meinen Augen – Altern in Schweizer Quartieren aus subjektiver Perspektive

Organisation

Berner Fachhochschule, Institut Alter

Ort

Städte und Dörfer der Deutschschweiz (insb. AG, BS, BE)

Ziel

Beitrag zur altersgerechten Entwicklung von Wohnquartieren

Zielgruppen

- Personen im Alter von 70+
- Vertreterinnen und Vertreter aus den Bereichen Stadtentwicklung, Raumplanung, Architektur und Quartierarbeit
- Öffentlichkeit

Vorgehen

- Quartiersspaziergänge
- Auswertung der Fotos und Interviews
- Abgleich und Ergänzung mit wissenschaftlichen Informationen
- Öffentliche Fotoausstellung mit Rahmenprogramm

Website

www.bfh.ch/alter

Weiterbildungen für Alterskommissionen – partizipative Alterspolitik im Kanton Aargau

Mit Weiterbildungen für Alterskommissionen und Seniorenorganisationen gibt der Kanton Aargau Gemeinden und weiteren Schlüsselpersonen zentrale Elemente seiner Alterspolitik weiter. Dazu gehören Partizipation und starke Partnerschaften.

Im Kanton Aargau ist Partizipation seit 2013 in den Leitsätzen zur Alterspolitik festgeschrieben. Die Partizipation in der kantonalen Alterspolitik wird mittels Veranstaltungen und Möglichkeiten sich einzubringen und mitzuentcheiden umgesetzt. Zum Beispiel am kantonalen Alterskongress.

Seit 2018 arbeiten der Aargauische Seniorenverband (ASV) und die Fachstelle Alter und Familie (FAF) gemeinsam an der Umsetzung von Projekten. Dabei kam die Idee auf, eine Weiterbildung für Alterskommissionen anzubieten. Vom Konzept bis zur Umsetzung arbeiten die Freiwilligen vom Seniorenverband und die Mitarbeitenden der Fachstelle zusammen auf Augenhöhe und mit geteilter Entscheidungskompetenz.

«Wenn sich die Arbeit als Zusammenarbeit und nicht als partizipatives Projekt anfühlt, dann ist die Alterspolitik wirklich partizipativ.»

Esther Egger, Präsidentin und Regina Wirz,
Vorstandsmitglied Aargauischer Seniorenverband
Christina Zweifel, Leiterin Fachstelle Alter und Familie

Projektname

Weiterbildungen für Alterskommissionen und Seniorenorganisationen

Organisation

Aargauischer Seniorenverband und
Fachstelle Alter und Familie Kanton Aargau

Ort

Aarau, kantonsweit

Ziel

- Vernetzung und Information der kommunalen Alterskommissionen und Seniorenorganisationen
- Inputs für die Realisierung von neuen Organisationen mit dem Thema Alterspolitik

Zielgruppe

Mitglieder von Alterskommissionen, Seniorenorganisationen und Gemeindebehörden

Vorgehen

Weiterbildungsmodule

Website

www.ag.ch/alter
www.asv-ag.ch

Rappresentare

Ue
e
sfruttare
Ksi
la diversità

Partizipation
bereichert
alle.

Participer:
une richesse pour
tout le monde.

La partecipazione
arricchisce
tutti.

Programm «altersfreundliche Gemeinde» – gemeinsam unterwegs

Im Kanton Schaffhausen nehmen acht Gemeinden am Programm «altersfreundliche Gemeinde» von GERONTOLOGIE CH teil. Zentrales Element sind partizipative Ortsbegehungen.

In jeder Gemeinde wird ein Rundgang mit Seniorinnen und Senioren organisiert. So können sie ihre Anliegen und Fragen niederschwellig einbringen. Die Themen sind vielfältig und gehen weit über den öffentlichen Raum hinaus. Sie betreffen zum Beispiel soziale Einbindung, Gesundheit und Kommunikation. Die Partizipation findet nicht nur während der Begehung statt. Sie fängt schon bei der Planung der Veranstaltung an.

Der Einbezug aller Akteure und Freiwilligenorganisationen fördert die Zusammenarbeit im Dorf, die bestehenden Netzwerke werden aktiviert und so noch mehr Menschen zur Teilnahme motiviert. Zudem wird die ältere Bevölkerung in die Umsetzung der Massnahmen miteinbezogen. Meistens bilden sich auf den Rundgängen Gruppen mit den gleichen Interessen. Personen, denen eine Teilnahme nicht möglich ist, können sich für ein persönliches Gespräch anmelden.

«Mit diesem Instrument kann die Gemeinde dazu beitragen, dass Seniorinnen und Senioren möglichst lange selbstständig zu Hause, sozial integriert und in guter Gesundheit bleiben.»

Simon Stocker, GERONTOLOGIE CH,
Leiter Fachstelle Alterspolitik

Projektname

Programm altersfreundliche Gemeinde
(Pilotprojekt Kanton Schaffhausen)

Organisation

GERONTOLOGIE CH

Ort

Gemeinden im Kanton Schaffhausen:
Merishausen, Ramsen, Hemishofen,
Stein am Rhein, Beringen, Neunkirch,
Gächlingen, Thayngen

Ziel

Altersfreundliches Schaffhausen

Zielgruppe

Kantone, Gemeinden, Seniorinnen und Senioren

Vorgehen

Programm in 5 Schritten:

1. Kick-Off und Beitritt im Netzwerk
Altersfreundliche Gemeinde
2. Standortbestimmung der Behörde
3. Partizipative Ortsbegehungen
«gemeinsam unterwegs»
4. Entwicklung Massnahmen- und Umsetzungsplan (inkl. Finanzierung/Budget)
5. Auszeichnung als altersfreundliche Gemeinde und Umsetzung der Massnahmen

Website

www.altersfreundliche-gemeinde.ch

Healthy up high – im Berner Hochhaus gesund altern

Mit dem Übergang vom jüngeren zum fragilen Alter (80 Jahre und älter) wird das eigene Zuhause und die umgebende Gemeinschaft immer wichtiger. In der Stadt Bern sind viele der Hochhäuser 50–70 Jahre alt und benötigen eine Revitalisierung, um den Lebensbedürfnissen und neuen urbanen Qualitäten zu entsprechen.

Tannys Helfer, Sie leiten das Projekt.

Welche neuen Erkenntnisse erhoffen Sie sich?

Wir konzentrieren uns auf Seniorinnen und Senioren, welche in älteren Hochhäusern leben. Wir möchten herausfinden, wie sie in ihrem Gesundheitsverhalten bezüglich Ernährung, Bewegung und Sozialisation gestärkt werden können. Wir erforschen, welche Auswirkungen eine strukturelle Revitalisierung von Hochhäusern haben könnte. Wir untersuchen auch, wie das Potenzial des sozialen Systems in diesem speziellen Hochhausumfeld aktiviert werden kann. Schliesslich möchten wir wissen, wie die baulichen und sozialen Aspekte in älteren Hochhaussiedlungen interagieren.

Was ist Ihnen bei den Gesprächen

mit Bewohnenden aufgefallen?

Renovierungsprojekte bringen für ältere Menschen grosse Sorgen mit sich: Werden sie ausziehen müssen? Wie werden sie das schaffen? Werden sie wieder einziehen können? Wird es teurer werden? In der Lebensphase, in der sich ältere Menschen befinden, können solche Veränderungen sehr belastend sein.

Wie ist es Ihnen gelungen, schwer erreichbare Personen einzubeziehen?

Mit informellen Gesprächen im eigenen Wohnumfeld, an Briefkästen, in der Waschküche und im Eingangsbereich konnten wir zwanglos und vertrauensvoll sprechen. Das wäre bei einer standardisierten Umfrage oder einem Bürgerforum nicht möglich gewesen.

Wie lange dauert das Projekt?

Ende 2022 wird das knapp 1,5 Jahre dauernde Projekt mit einem Projektbericht abgeschlossen.

Projektname

Healthy Up High Projekt

Organisation

Berner Fachhochschule

Ort

Siedlungen mit Hochhäusern in der Stadt Bern

Ziel

Erkenntnisse, welche sozialen oder strukturellen Anpassungen bei Hochhäusern für «ageing in place» erforderlich sind

Zielgruppe

- Bewohnerinnen und Bewohner von Hochhäusern
- Stakeholder (z. B. Bauträger, Gemeinwesen)

Vorgehen

- GIS Analyse der Umgebung
- Beobachtung Gemeinschaftsbereiche
- Informelle Gespräche mit Bewohnenden
- Interviews mit 5 Bewohnenden pro Siedlung/Hochhaus
- Expertenbegleitgruppe (Stadt Bern, Regionales Hochhauskonzept Bern, Verwaltung(en) der Siedlungen, etc.)

Website

www.bfh.ch/healthyuphigh

Viellir chez soi – Anpassung des Wohnangebots in Lausanne

Im Lausanner Quartier Sous-Gare entstehen durch Um- oder Neubauten altersgerechte Wohnungen. Das von mehreren Bundesämtern unterstützte Modellvorhaben Nachhaltige Raumentwicklung startete 2020 und dauert bis 2024.

Alle Personen im Alter von 55 Jahren und älter, die im Eigentum oder zur Miete im Quartier wohnen, wurden von Pro Senectute Kanton Waadt und der Stadt Lausanne zur Mitwirkung eingeladen. Im Rahmen einer schriftlichen Befragung konnten sie ihre Bedürfnisse bezüglich «Wohnen im Alter» äussern. Ebenso wurden sie zu ihrer Bereitschaft, sich im Quartier zu engagieren, befragt. Die hohe Rücklaufquote von ungefähr 40 Prozent zeigt, dass Wohnen im Alter ein wichtiges Thema ist. Die Ergebnisse bilden eine wichtige Grundlage für die Lobby-Arbeit bei den Eigentümern, Hausverwaltern und Investoren. Um Anpassungspotenzial aufzuzeigen, wurden Interviews mit Seniorinnen und Senioren durchgeführt und als [Video](#) zur Verfügung gestellt. Ebenso wurde am 31. Mai 2022 ein Forum mit Workshops veranstaltet.

Seniorinnen und Senioren, Eigentümer, Vertreterinnen und Vertreter von Bund, Kanton und der Stadt Lausanne erhielten die Möglichkeit, Themen zu bearbeiten und Ideen einzubringen. Es haben sich auch einige Personen bereit erklärt, Aufgaben im Quartier zu übernehmen. Am Ende des Projekts ist eine Befragung geplant, um die Zufriedenheit mit der geänderten Wohnsituation zu messen. Ebenso soll aufgezeigt werden, ob die Nachbarschaftshilfe gestärkt werden konnte.

«Für Seniorinnen und Senioren ist es wichtiger, sozial integriert zu sein als in einer altersgerechten Wohnung zu leben. Deshalb setzen wir uns auch für die Stärkung der Nachbarschaftshilfe ein.»

Marion Zwygart, Pro Senectute Kanton Waadt

Projektname

Viellir chez soi

Organisation

Stadt Lausanne
Pro Senectute Kanton Waadt

Ort

Lausanne, Quartier Sous-Gare

Ziel

Ein Wohnungsangebot, das den Bedürfnissen der Seniorinnen und Senioren entspricht

Zielgruppe

Seniorinnen und Senioren, die im Quartier wohnen

Vorgehen

- Bau und Umbau von altersgerechten Wohnungen
- Schriftliche Befragung von Seniorinnen und Senioren 55+
- Forumsveranstaltung mit Workshops
- Stärkung der Nachbarschaftshilfe

Website

www.quartiers-solidaires.ch
www.aren.admin.ch

Gesundheitliche Vorausplanung – einfacherer Zugang für alle Menschen

Die Gesundheitliche Vorausplanung (GVP) bezweckt, dass jede Person im Fall der Urteilsunfähigkeit möglichst so behandelt und betreut wird, wie sie es sich wünscht. Der Bundesrat hat sich zum Ziel gesetzt, die Rahmenbedingungen für die Gesundheitliche Vorausplanung zu verbessern.

Milenko Rakic, Sie sind wissenschaftlicher Mitarbeiter der Koordinationsstelle «Plattform Palliative Care». Was hat die Gesundheitliche Vorausplanung (GVP) mit Partizipation zu tun?

GVP ist ein partizipativer Prozess, bei dem alle Beteiligten miteinbezogen werden. In Gesprächen zwischen den vorausplanenden Personen, ihren Angehörigen und Fachpersonen werden die Bedürfnisse und Wünsche eruiert und schriftlich festgehalten.

Warum braucht es die Gesundheitliche Vorausplanung?

Die frühzeitige Auseinandersetzung mit Behandlungsmöglichkeiten und mit dem Sterben sind Voraussetzungen, um die Selbstbestimmung der betroffenen Person zu fördern. Wichtig ist zudem, darüber zu sprechen. Angehörige erhalten so mehr Sicherheit, wenn sie stellvertretend Entscheide fällen müssen. Ebenso ist es für die behandelnden Fachpersonen hilfreich, wenn die Präferenzen nachvollziehbar schriftlich festgehalten sind.

An wen richtet sich die GVP?

Jede Person, ob jung oder alt, kann aufgrund eines Unfalls, eines medizinischen Eingriffs oder einer Krankheit in eine Situation geraten, in der sie nicht ansprechbar bzw. urteilsfähig ist, aber Therapieentscheide, mit zum Teil weitreichenden Konsequenzen gefällt werden müssen. Daher richtet sich die GVP an alle Menschen und soll für alle unabhängig von Alter, Behinderung, Herkunft, sozioökonomischem Status, Diagnose und Gesundheitskompetenz zugänglich sein.

Wie werden die Voraussetzungen für die GVP – und somit für die Teilnahme – verbessert?

Es braucht Massnahmen, um die GVP für alle Menschen einfacher zugänglich zu machen. Möglichst viele Menschen sollen befähigt werden, sich zu diesem Thema Gedanken zu machen und mit Angehörigen und Fachpersonen darüber zu sprechen. Um dies zu erreichen, sollen in Zusammenarbeit mit relevanten Akteuren die Bevölkerung und die Fachpersonen sensibilisiert und informiert werden.

Links und weitere Informationen

Plattform Palliative Care

[Gesundheitliche Vorausplanung GVP](#)

SAMW

www.samw.ch/gesundheitsliche-vorausplanung

BAG

www.bag.admin.ch/palliativecare

SEEDS THE BEST IMMIGRATING STARTER

Partizipation
bereichert
alle.

Participer:
une richesse pour
tout le monde.

La partecipazione
arricchisce
tutti.

WISSEN UND ERFAHR- UNGEN EIN- BRINGEN

Partizipation
bereichert
alle.

Participer
une richesse pour
tout le monde.

La partecipazione
arricchisce
tutti.

Das Wichtigste in Kürze: Das zeichnet erfolgreiche partizipative Projekte aus

Planung und Kommunikation

Projektleitende...

- beziehen ältere Menschen und weitere Akteure von Beginn an mit ein. Das heisst, bereits bei der Konzeption und Planung eines Projekts, danach in der Umsetzung und schliesslich bei der Evaluation.
- haben realistische Vorstellungen. Sie kennen die Ressourcen der unterschiedlichen Akteure oder ermitteln diese zu Beginn des Projekts. Zudem ist es wichtig, die Motive der älteren Menschen für ein Engagement zu kennen.
- informieren die Akteure klar über die Partizipationsformen, an denen sie sich beteiligen können.
- planen genügend Zeit und finanzielle Ressourcen ein und haben einen starken Durchhaltewillen. Wichtig ist deshalb, dass auch kleinere Ergebnisse sichtbar gemacht und gewürdigt werden. Das motiviert zum Weitermachen.
- definieren Leitplanken, lassen aber auch Kreativität zu. Es ist wichtig, offen für das Ergebnis zu sein.

Vernetzung und Zusammenarbeit

Projektleitende...

- können auf ein Netzwerk sowie motivierte Schlüsselpersonen zählen.
- profitieren von einer vertrauensvollen und wertschätzenden Zusammenarbeit. Es ist – je nach gewählter Partizipationsstufe – ein kleines Budget zur Entschädigung bzw. Würdigung des Engagements vorgesehen.
- übertragen die Verantwortung auf die Zielgruppe und machen das Projekt somit auch zum Projekt der Seniorinnen und Senioren.

Strukturen und Verankerung

Partizipation benötigt...

- Strukturen und Orte, die ein (informelles) Zusammenkommen ermöglichen, z. B. einen öffentlichen, barrierefreien Raum.
- eine Verankerung auf strategischer Ebene (z. B. Altersstrategie einer Gemeinde).
- eine Person, welche die Partizipation vorantreibt.

Methoden

- Für den Einbezug von älteren Menschen gibt es kein Patentrezept. Je nach Projekt, Zielsetzung und Zielgruppe ist eine bestimmte Partizipationsform passend. Es kann auch zielführend sein, bei einem Projekt mehrere Partizipationsarten vorzusehen. Wichtig ist dabei, alle zu würdigen.
- Aufsuchende Ansätze, Gemeinwesenarbeit oder der Zugang über Schlüsselpersonen helfen beim Einbezug schwer zu erreichender Gruppen (z. B. bildungsferne Personen, Menschen mit Migrationshintergrund, Menschen mit Demenz).
- Ein inklusiver und gleichzeitig differenzierter Ansatz – der die verschiedenen Realitäten des Alterns berücksichtigt – erweist sich als unerlässlich, um eine gewisse Repräsentativität und eine echte soziale Teilhabe älterer Menschen zu gewährleisten.

Partizipation will gelernt sein und gelebt werden. Das gilt für Politikerinnen und Politiker, Fachpersonen und ältere Menschen gleichermaßen. Häufig sind professionelle Begleitung, der Aufbau von Kompetenzen und Rahmenbedingungen erforderlich. So kann eine Partizipationskultur entstehen.

Wirken Sie beim Erfahrungsaustausch mit!

Ziel der vorliegenden Publikation ist es, Sie für Ihre Arbeit zu inspirieren und Ihnen eine Übersicht zu zahlreichen Publikationen, Organisationen und Projekten rund um «Gesund altern» und «Partizipation» zu bieten. Damit Sie in Ihrem Arbeits- oder Lebensumfeld unmittelbar erleben können, dass sich Partizipation in vielerlei Hinsicht lohnt.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und freuen uns, wenn Sie Ihre Erfolgserlebnisse, aber auch Stolpersteine mit uns über www.prevention.ch teilen.

Partecipare alla vita

sociale

Partizipation
bereichert
alle.

Participer:
une richesse pour
tout le monde.

La partecipazione
arricchisce
tutti.

Publikationen und Hinweise

Gesundheitsförderung und Prävention

Gesund altern. Überblick und Perspektiven zur Schweiz. BAG, 2019

Gesundheitsförderung mit älteren Menschen. Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis. Gesundheitsförderung Schweiz, 2022

Förderung von Lebenskompetenzen bei älteren Menschen. Grundlagenpapier. Arbeitspapier 49, Gesundheitsförderung Schweiz, 2020

Lebenskompetenzen und psychische Gesundheit im Alter. Gesundheitsförderung Schweiz, 2020

Gesundheitsförderung im Alter lohnt sich! Argumente und Handlungsfelder für Gemeinden und Städte. Gesundheitsförderung Schweiz, 2022

Stiftung Hopp-la: Förderung der sozialen Teilhabe von älteren Menschen mittels intergenerativer Bewegungsangebote. Faktenblatt 63, Gesundheitsförderung Schweiz, 2021

Produkte von Gesundheitsförderung Schweiz zur Gesundheitsförderung im Alter aus den Jahren 2020 und 2021

SANTEPSY.CH «65+ & psychische Gesundheit»: eine Rubrik voller Informationen, Ressourcen und Erfahrungsberichte, die helfen, beim Älterwerden sich selbst Sorge zu tragen.

Zugang zu benachteiligten Personen / Praxishilfen Partizipation

Partizipation in der Gesundheitsförderung. Arbeitspapier 48, Gesundheitsförderung Schweiz, 2021

Erreichbarkeit von sozial benachteiligten älteren Personen durch Angebote der Gesundheitsförderung und Prävention. BAG, 2019

Evaluation HEKS Alter und Migration (AltUM), 2019–2021. Faktenblatt 66, Gesundheitsförderung Schweiz, 2022

Ältere Migrantinnen und Migranten am Wohnort erreichen. Leitfaden für Verantwortliche im Alters- und Migrationsbereich. ZHAW, Pro Senectute Kanton Aargau, Pro Senectute Kanton Zürich, 2015

Förderung einer Beteiligungskultur im organisierten Wohnen. Ein Forschungsprojekt des ZHAW-Departements Soziale Arbeit geht den Fragen nach, wie in Alterssiedlungen, insbesondere bei schwer erreichbaren Gruppen, Partizipationsaktivitäten zustande kommen.

Leitfaden «Wie erreichen wir Männer 65+?» Gendergerechte Gesundheitsförderung im Alter. Gesammelte Erfahrungen für Fachleute auf der Umsetzungsebene. Gesundheitsförderung Schweiz, 2019

Altersbilder

Filme von Seniorinnen und Senioren für die Dekade für gesundes Altern 2021–2030

Film «Einsamkeit hat viele Gesichter». Ein Projekt der Familien- und Frauengesundheit, FFG-Videoproduktion

Kurzfilme für einen neuen Blick auf das Altern. Realisiert vom Institut et Haute Ecole de la Santé La Source in Lausanne (HES-SO) und Institut für Bio- und Medizinethik (IBMB), Universität Basel

Podcast WIE LÄBSCH? – Reportagen und Fachwissen kompakt. Pro Senectute Schweiz besucht Menschen verschiedenen Alters, die in den unterschiedlichsten Wohnformen leben.

Alt? Bilder und Gedanken zum Alter. Eine Wanderinstallation der Fachstelle Alter und Familie des Kantons Aargau

Artikel zur Berichterstattung über die alternde Gesellschaft in Schweizer Zeitungen. Berner Fachhochschule, Institut Alter

Wie Altersbilder und Stereotypen die Stadtentwicklung prägen. Ein Blogbeitrag auf intergeneration.ch

Leitfaden «Neue Bilder des Alter(n)s – Wertschätzend über das Alter(n) kommunizieren». Erstellt im Rahmen des «Dialogs gesund & aktiv altern» Österreich, 2021

Freiwilligenarbeit

Projekt «geben & annehmen»
Empfehlungen für das Freiwilligenengagement im Alter

Freiwilligenmanagement in zivilgesellschaftlichen Organisationen
Anwerben, Begleiten und Anerkennen von freiwilligem Engagement im Alter. Das Buch von 2022 entstand im Rahmen des Forschungsprojekts «Freiwilligenmanagement von und mit Seniorinnen und Senioren».

Freiwilliges Engagement in der zweiten Lebenshälfte
Eine vertiefende Analyse zum freiwilligen Engagement in der zweiten Lebenshälfte. Beisheim Stiftung, 2020

Freiwilligen-Monitor Schweiz 2020

Alterspolitik in Städten und Gemeinden sowie Quartierentwicklung

Förderprogramm Nachhaltige Entwicklung
Über das Förderprogramm bietet das Bundesamt für Raumentwicklung (ARE) eine Starthilfe für Projekte von Kantonen, Gemeinden und anderen Organisationen, die zur Umsetzung der Strategie Nachhaltige Entwicklung 2030 beitragen. Zum früheren Themenschwerpunkt «Demographischer Wandel: Wohn- und Lebensraum für morgen» werden 6 Projekte realisiert.

Generationen-Wohnen heisst Nachbarschaft
Age-Dossier 2020/2 von der Age-Stiftung. Sie stellt zudem eine interessante Übersicht über ihre Förderprojekte zur Verfügung.

Bewegungsräume für alle Generationen
Leitfaden für partizipative Planung, Umsetzung und Belebung von generationenverbindenden Aussenräumen. Stiftung Hopp-la, 2021

Plattform Altersfreundliche Gemeinde von GERONTOLOGIE CH: praxisorientierte Werkzeuge zur Einschätzung der Altersfreundlichkeit der eigenen Gemeinde, Best-Practice-Beispiele, News sowie ein Programm, das Gemeinden strukturiert zu mehr Altersfreundlichkeit begleitet.

Ein Partizipationsprojekt von der Gemeinde Château-d'Oex.
Pro Senectute VD, BAG und ARE, Film

Organisation kommunaler Alterspolitik im Kanton Bern
Die Broschüre von der BFH (2022) enthält nützliche Hinweise für alle, die sich in einer Gemeinde in Altersfragen engagieren.

Altersfreundliche Umgebungen in der Schweiz
Eine im Januar 2020 veröffentlichte Studie im Auftrag der «a+ Swiss Platform Ageing Society» zeigt, dass sich die Schweizer Gemeinden sehr wohl mit den Bedürfnissen ihrer Seniorinnen und Senioren auseinandersetzen. Im Vordergrund stehen Kernaufgaben wie die Pflege und Betreuung, soziale Integration sowie die gesellschaftliche Partizipation.

KONTEXTE Nr. 05, 2022: Schwerpunktthema «Quartierentwicklung»
Wie gelingt es, «gemeinsam Quartiere zu gestalten»? Kontextplan liess ein paar interessante Beispiele portraituren.

Digitale Plattformen als Katalysator für urbane Koproduktion
Die Studie (2022) des deutschen Bundesinstituts für Bau-, Stadt- und Raumforschung zeigt auf, inwiefern gemeinwohlorientierte digitale Plattformen ein geeignetes Instrument für die Stadtentwicklung sein können.

Betreuung, Pflege und Einsamkeit

Empfehlungen zum Umgang mit älteren Menschen mit einer Abhängigkeit
Ein berufsethischer Leitfaden für Heim- und Hausärztinnen und -ärzte. Fachverband Sucht, 2022

Gute Betreuung im Alter – Perspektiven für die Schweiz: Eine Initiative der Paul Schiller Stiftung: Themenbeitrag Städteverband «Die Städte sind am nächsten bei den älteren Menschen»

Kompetenznetz Einsamkeit
vom Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik in Frankfurt

Daten und Statistiken

Gesundheit: Taschenstatistik 2022 vom Bundesamt für Statistik
In dieser Ausgabe sind u.a. Antworten auf folgende Fragen zu finden: Wie hoch ist die Lebenserwartung bei guter Gesundheit? Wie hoch ist der Anteil älterer Menschen, die in einem Alters- und Pflegeheim leben oder Spitex-Leistungen in Anspruch nehmen?

Umfrage zum Thema «Menschen über 80, eine von der Gesellschaft vernachlässigte Gruppe!?»
VASOS, 2022

Bedarf an Alters- und Langzeitpflege in der Schweiz – Prognosen bis 2040
Obsan Bericht 03/2022
Der Bericht zeigt auf, wie sich die beschleunigte demografische Alterung auf den Bedarf an Alters- und Langzeitpflege in der Schweiz auswirkt.

Altersatlas
Der Altersatlas der FHNW visualisiert Daten über die ältere Bevölkerungsgruppe zu Themen wie Mobilität und Verkehr, Bildungs-, Gesundheitswesen und Kulturverhalten.

Forschung und Lehre

Angewandte Gerontologie AGe+
Was braucht es, um das Alter in Würde, mit der nötigen Qualität und Sicherheit verbringen zu können? Im Schwerpunkt Angewandte Gerontologie AGe+ forscht und lehrt die ZHAW zusammen mit Organisationen, älteren Menschen und ihren Angehörigen, um solche Fragen multiperspektivisch zu beantworten.

Weitere Publikationen und Hinweise auf Veranstaltungen finden Sie auf

Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Gesundheit BAG
Gesundheitsförderung Schweiz
Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren

Publikationszeitpunkt

Januar 2023

Redaktion

Diana Müller – Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH

Redaktionelle Begleitgruppe

David Hess-Klein, BAG
Kathrin Favero, BAG
Dominik Weber, Gesundheitsförderung Schweiz
Silvia Steiner, Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren
Prof. Dr. Jonathan Bennett, Leiter Institut Alter, BFH
Severin Eggenschwiler, Kanton Aargau (Programmleiter «Gesundheitsförderung im Alter»)
Hanna Hinnen, GrossmütterRevolution
Max Krieg, Pink Cross
Sonya Kuchen, Pro Senectute Schweiz
Prof. Dr. Delphine Roulet Schwab, Gerontologie.ch
Yves Weber, Radix

Fotografie

Raul Surace
www.surace.ch

Gestaltung und Plakate

Heyday Konzeption und Gestaltung GmbH, Bern
www.heyday.ch

Sprachversionen

Diese Publikation erscheint ebenfalls in französischer und italienischer Sprache.

Kontakt

Bundesamt für Gesundheit BAG, Postfach, CH-3003 Bern
ncd-mnt@bag.admin.ch
www.bag.admin.ch/ncd

Dieser Bericht ist der erste aus einer neuen Reihe zum Thema «Gesund altern».
Der nächste Bericht ist für Herbst 2023 geplant.

